

Summit Health wenst iedereen:

Een sportief & gezond 2010



Positief blijven, ook in 2010. Dat wordt ons motto. De recessie is bij onze klanten natuurlijk ook niet ongemerkt gebleven. Maar juist in deze tijd willen we ons blijven onderscheiden. We zullen ons nog meer op doelgroepen gaan richten in 2010. Kinderfysiotherapie, hart- knie en sportrevalidatie en podologie krijgen meer aandacht. Tevens starten wij met zwangerFit cursussen. In deze nieuwsbrief vindt u meer informatie hierover.

Summit Sportspreekuur

Sporters willen verantwoord kunnen sporten en bewegen, of ze nu op hoog of minder hoog niveau presteren. Daarbij hebben sporters behoefte aan gespecialiseerde testen, deskundige begeleiding en advies. Met het sportspreekuur kunnen blessures snel worden onderzocht. We richten ons na het herstel ook op de preventie van sportblessures en de verbetering van prestaties. Theo Nass heeft jarenlange ervaring in de (top)sport en is bij deze sportspreekuren aanwezig om zijn ervaring en expertise in te zetten.

**Sportspreekuur: maandag en vrijdag
van 17.00 uur tot 18.00 uur**

Summit kniespreekuur

Het kniespreekuur is bedoeld voor een check of second opinion bij knieproblemen. Ook voor cliënten die bij Summit revalideren na een voorste kruisband reconstructie is dit spreekuur ingeroosterd om regelmatig de voortgang van de revalidatie te evalueren. Ook bij dit spreekuur zal Theo Nass aanwezig zijn om zijn expertise in te zetten.

**Kniespreekuur: donderdag
van 16.00 - 17.00 uur**

Summit Fitness

De maandelijkse thema's worden door onze klanten erg gewaardeerd. Daar gaan we in 2010 ook zeker mee verder. Heeft u nog ideeën/wensen? Laat het ons weten.

De tarieven voor de Summit Fitness -abonnementen zijn met de jaarlijkse percentages weer verhoogd. Zie de overzichten bij de receptie.

Naast Eef Schreurs hebben we nu ook een tweede Pilatesdocent binnen Summit in de persoon van Betty Waaijers. Zij geeft ook yogalessen en versterkt ons receptieteam.

Kinderfysiotherapie

Leert kinderen bewegen!



Spelenderwijs ontwikkelen kinderen hun zintuigen en motoriek. Meestal gaat dat goed en bijna ongemerkt. Maar bij sommige kinderen duurt het langer of wijkt de ontwikkeling af van wat gebruikelijk is. Hierdoor hebben zij meer oefening

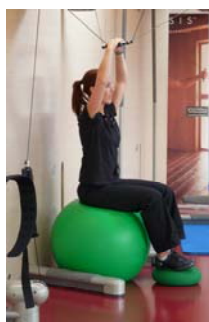
nodig om een bepaalde vaardigheid onder de knie te krijgen. Al deze kinderen kunnen baat hebben bij een behandeling door een kinderfysiotherapeut.

Bij Summit Health zijn de omstandigheden ideaal. Er is een grote trainingsruimte, trainingsapparatuur, een podoloog, die de kinderfysiotherapeut kan ondersteunen wanneer er ook sprake is van een afwijkend looppatroon.

Summit kinderfysiotherapie

De kinderfysiotherapeut is gespecialiseerd op het gebied van bewegend functioneren van kinderen en jeugdigen tussen 0 en 16 jaar. Summit Health heeft zo'n specialist in huis.

Esther Hulspas is bijna afgestudeerd. Zij behandelt al veel kinderen, maar gaat zich hier nog meer op richten in 2010. De kinderfysiotherapeut observeert, onderzoekt en behandelt, maar geeft ook voorlichting en advies. Esther werkt altijd volgens een behandelplan, waar nodig in overleg met andere disciplines, zoals de arts, leerkracht, logopedist of ergotherapeut.



Fitkids

Naast kinderfysiotherapie is Summit Health ook aangesloten bij fitkids. Dit zijn trainingsgroepen speciaal voor kinderen tussen de 7 en 13 jaar. De trainingsgroep is gericht op kinderen met een chronische aandoening, overgewicht of een beperking. De begeleiding is in goede handen van een professionele fysiotherapeut en een kinderfysiotherapeut van Summit Health, die met deze doelgroep een speciaal programma doorlopen van een half jaar. Voor meer informatie kunt u zich melden Esther Hulspas. Kijk ook op www.fitkids.nu. De kosten lopen via de zorgverzekering als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie.

Overzicht Groepstrainingen			
Maandag	11:00 - 11:30 uur	Natural Movements Relax	Daniëlle
	12:50 - 13:20 uur	Natural Movements Power	Daniëlle
	19:00 - 20:00 uur	Pilates	Betty
	20:00 - 21:00 uur	Yoga	Betty
Dinsdag	16.00 - 17.00 uur	Fitkids	Esther of Tjeerd
Woensdag	9:00 - 10:00 uur	Pilates	Eef
	19:00 - 20:00 uur	Pilates	Machteld
	20:00 - 21:00 uur	Kinesis	Merinda
Donderdag	14:00 - 15:00 uur	Pilates	Eef
	16.00 - 17.00 uur	Fitkids	Esther of Tjeerd
	19.00 - 20.15 uur	ZwangerFit tijdens de zwangerschap	Danielle
	20.15 - 21.15 uur	ZwangerFit na de bevalling	Danielle

ZwangerFit

is een moderne cursus voor actieve vrouwen tijdens en na de zwangerschap

Tijdens de cursus wordt specifieke informatie gegeven over de zwangerschap en de bevalling, maar het accent ligt op actief bewegen. De cursus bestaat uit 9 lessen van 75 minuten tijdens de zwangerschap en 6 lessen van een uur na de bevalling.

Theorie en praktijk

Bij de actieve lessen wordt er gebruik gemaakt van de fitnessapparatuur van Summit Health, los oefenmateriaal en muziek. De aandacht ligt op conditie, spierversterkende oefeningen en coördinatie. Ook wordt ingegaan op de functie en mogelijke klachten van bekken, lage rugklachten, bekkenbodemspieren en het totaal functioneren. Tevens wordt er informatie aan de partners gegeven.

Bij de aanmelding wordt er een korte intake gehouden door de docent.

Start cursus: tussen de 19 en 25 weken voor de bevalling en ongeveer 6 weken nadat de laatste deelneemster is bevallen.

Kosten cursus: € 180,- incl. infomateriaal.

Groepsgrootte: 8 - 10 deelnemers



Blijf op een leuke manier actief zwanger en voorkom zo klachten!

Danielle van Steekelenburg

is fysiotherapeut en docent zwangerFit. Zij heeft al jaren ervaring als zwangerschapsdocente. Danielle is ook gespecialiseerd in bekkenbodemplachten en bekkenklachten.

16 januari 2010

Nieuwjaars Workout!

- Tennisclinic door Kim Rus
 - Hardloopworkshop door Willem Lenting
 - 3x3 circuit door Summit fysiotherapeuten
- meld u zich hiervoor aan bij de receptie

Colofon:

Redactie: Ellen Nass
Summit Health
Veilingweg 16a
2678 LN De Lier
0174 511126
www.summithealth.nl